

2022.3 EVENT & CULTURE

★3/19（土）～27（日）はドラコンチャレンジ開催★

C：カルチャーのプログラムです

E：イベントのプログラムです

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
カルチャー フィットネス・スポーツ セミナー・講習会 催し物 文化・コミュニティ	1 休館日	2 お香調合教室 10：00～12：00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 講師：関根 真理 材料費/1,500円（税込） テーマ：練香「梅花」作り 茶道教室 13：30～15：30 要予約 定員：6名 4階和室 講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円（税込） 持ち物：替えの靴下	3 ひな祭りの日イベント ひなあられ「箸」つまみ チャレンジ！ 詳細は裏面をご確認ください 英会話教室（入門～初級編） 13:00～14:30 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 川端講師	4 耳つぼジュエリー 12:20～13:40 要予約 1名20分 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：1,500円 講師：永塚 真由美 自然な解決法のご提案 ～純粋な精油を活用して～ 14:00～15:00 要予約 定員：10名 カルチャーエリア 参加費：1,500円 講師：坂井 土喜 自宅でもできる！有酸素運動ダイエット 15:30～15:50 要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 担当：酒井トレーナー	5 いろいろできる！ ゴルフレンジ使い方講座 13：30～14：00 要予約 ゴルフレンジ個室 定員：4名 参加費：無料 担当：浜田 元気 顔ヨガ 15:00～16:00 要予約 定員：16名 カルチャーエリア 講師：Yuco 持ち物：顔が映る鏡、スマホ	6 サンデーモーニングラン 9:15～10:15 予約不要 酒井トレーナー フロント前集合 絵画教室（水彩・パステル・色鉛筆画） 13：00～14：00 要予約 定員：16名 カルチャーエリア 参加費：500円(税込) 道具貸出あり 講師：井上 太郎 初心者・経験者卓球交流会 14：00～16：00 予約不要（フリータイム） 4F卓球ルーム
7 陶芸教室 10：00～12：00 要予約 定員：10名 カルチャーエリア 講師：水野 正子 1作品1,500円（税込） スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 13:30～14:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア 浜田元気 書道教室 16:00～18:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 講師：勅使川原 里雪 お手本代/1回100円（税込） ※書道道具一式は各自ご持参ください	8 休館日	9 黄土よもぎ蒸し 「顔蒸し・足蒸し体験」 10：00～18：00 要予約 定員：8名 2階パーソナルルーム お一人様1回（1時間枠）：3,000円 講師：青木ひろよ いろいろできる！ ゴルフレンジ使い方講座 18:30～19:00 要予約 ゴルフレンジ個室 定員：4名 参加費：無料 担当：浜田 元気	10 フラワーアレンジメント教室 10:00～12:00 要予約 定員：6名 カルチャーエリア 1作品1,500円（税込）講師：中野 睦美 マジックサークルでエクササイズ！ 15：00～15：30 要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 山崎トレーナー ※詳細は裏面をご確認ください ゴルフレッスン会 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	11 はじめてのフランス語 10:30～11:30 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：須藤朋子 耳つぼジュエリー 12:20～13:40 要予約 1名20分 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：1,500円 講師：永塚 真由美 POLA美容教室 14:00～15:30 「春のメイクレッスン」 要予約 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：無料 講師：POLA高岡店 韓国語教室 19:00～20:00 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：斉藤 貴	12 クラフトテープ教室 14:00～16:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子 ゴルフレッスン会 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	13 スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 10:30～11:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア 担当：浜田 元気 『源氏物語』を楽しむ会 ～「桐壺」巻を読む～ 14:00～16:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 参加費：500円 講師：河地修 持ち物：筆記用具 杏ちゃんの将棋塾 16:15～18:15 「未経験者・経験者OK!」 要予約 定員：5名 3階ゲームルーム 参加費：無料 担当：狩野トレーナー
14 英会話教室（入門～初級編） 10:30～12:00 カルチャーエリア 要予約 定員：12名 川端講師 黄土よもぎ蒸し「顔蒸し・足蒸し体験」 10：00～18：00 要予約 定員：8名 2階パーソナルルーム お一人様1回（1時間枠）：3,000円 講師：青木ひろよ ゴルフレッスン会 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	15 休館日	16 クラフトテープ教室 10：00～12：00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子 茶道教室 14：00～16：00 要予約 定員：6名 4階和室 講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円（税込） 持ち物：替えの靴下	17 英会話教室（入門～初級編） 13:00～14:30 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 川端講師 シネマ交流会 「俺は、君のために死ににいく」 14:00～ 2時間15分 18:00～ 2時間15分 要予約 各定員：10名 3階シアタールーム	18 ファブリックペイント教室 10:00～12:00 要予約 定員：10名 カルチャーエリア 材料費/500円（税込） 講師：小林 真理子 耳つぼジュエリー 12:20～13:40 要予約 1名20分 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：1,500円 講師：永塚 真由美 簡単！ダンベルエクササイズ 15：30～15：50 要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 酒井トレーナー プロテイン試飲会 11：00～13：00/17：00～19：00 フロント横にて実施	19 初心者限定！クラフトテープ教室入門 10：00～12：00 要予約 定員：8名 カルチャーエリア 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子 眼ヨガ 14:00～15:00 要予約 定員：16名 カルチャールーム 講師：Yuco 3月誕生日会 15:30～16:30 2階カフェテリア 参加費無料 予約はフロントにて 詳細は裏面をご確認ください！	20 サンデーモーニングラン 9:15～10:15 酒井トレーナー 予約不要 フロント前集合 初心者・経験者卓球交流会 14：00～16：00 予約不要（フリータイム） 4F卓球ルーム 杏ちゃんの将棋塾 16:15～18:15 「未経験者・経験者OK!」 要予約 定員：5名 3階ゲームルーム 参加費：無料 講師：狩野トレーナー
21 絵画教室 （水彩・パステル・色鉛筆画） 13:00～14:00 要予約 定員：16名 カルチャーエリア 参加費：500円(税込) 道具貸出あり 講師：井上 太郎 書道教室 16:00～18:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア お手本代/1回100円（税込）講師：勅使川原 里雪 ※書道道具一式は各自ご持参ください	22 休館日	23 ヤクルト健康教室～お土産付き～ 「血糖値をコントロールする食事」 10:00～11:00 要予約 参加費：無料 定員：16名 カルチャーエリア 講師：ヤクルト管理栄養士 茶道教室 13：30～15：30 要予約 定員：6名 4階和室 講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円（税込） 持ち物：替えの靴下 POLA美容教室 14:00～15:30 「春のメイクレッスン」 要予約 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：無料 講師：POLA高岡店	24 マジックサークルで エクササイズ！ 15：00～15：30 要予約 定員：8名 2階サブスタジオ 担当：山崎トレーナー スタッフによるサポートプログラム スマホ相談室 17:30～18:30 要予約 お一人15分 カルチャーエリア 担当：浜田 元気	25 耳つぼジュエリー 12:40～13:40 要予約 1名20分 定員：4名 カルチャーエリア 参加費：1,500円 講師：永塚 真由美 ボールペン習字 15:30～17:30 要予約 定員：15名 参加費：500円 カルチャーエリア 初回参加費：1,000円 講師：勅使川原 里雪 韓国語教室 19:00～20:00 要予約 定員：12名 カルチャーエリア 講師：斉藤 貴	26 クラフトテープ教室 13:00～15:00 15:00～17:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 1作品1,000円（税込）講師：高間 房子 ゴルフレッスン会 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	27 さくらの日！ サイクリングサークルお花見ライド 9：00～12：00 要予約 正面玄関集合 酒井・浜田 『源氏物語』を楽しむ会 ～「桐壺」巻を読む～ 14:00～16:00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 参加費：500円 講師：河地修 持ち物：筆記用具 ※3月13日と同じ内容で開催いたします ゴルフレッスン会 17:00～19:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込
28 英会話教室（入門～初級編） 10:30～12:00 カルチャーエリア 要予約 定員：12名 川端講師 「お花見会in若宮公園」 12：30～13：30 詳細は後日掲示板、HP・LINEにて お知らせいたします お申込み：フロントにて承ります	29 休館日	30 ポーセラーツ教室 10：00～12：00 要予約 定員：15名 カルチャーエリア 材料費：1,000円（税込）講師：歌代 順子 料理教室【第3回】 15:30～16:30 ※すでに1月の教室にご予約をいただいている 方のみご参加いただけます ゴルフレッスン会 18:00～20:00 良田 陽子プロ 要予約 お一人 30分 3,300円（税込） ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込	31 シネマ交流会「ドリーム」 14:00～ 2時間07分 18:00～ 2時間07分 要予約 各定員：10名 3階シアタールーム はじめての中国語講座 20:15～21:15 要予約 定員：12名 カルチャールーム 講師：升興トレーナー	◆ご予約について◆ 2/28（月）9:00 よりWEB予約を開始いたします！ ※WEBでの予約ができない方はフロント・お電話にてお問合せください スマホやPC、貸出しているタブレットからの予約をお願いいたします 無断キャンセルの無いよう、また教室に遅れる場合も事前に 必ずご連絡をお願いいたします		

～3月の注目カルチャー＆イベント！！～

『源氏物語』を楽しむ会 ～「桐壺」巻を読む～ 「長恨歌」の世界に重なる「桐壺」巻

桐壺更衣亡き後、時の経過も、帝の深い嘆きには無力です。当時、日本の宮廷社会で多くの読者を得ていた漢詩文集は、白居易(白楽天)の『白氏文集』でした。帝は、その中の「長恨歌」に自身の悲しみを重ねます。「長恨歌」のヒロインは楊貴妃、そして、その愛に溺れた玄宗皇帝は、政治の深刻な混乱を招いたのです。恋と政治～この物語は、そのテーマに重い彩りを添えて進められてゆくのです。今回も原文の持つ陰影を味わいながら、丁寧に読んでゆくことにしましょう。

第2・第4日曜とも同一内容となりますので、都合のいいスケジュールでご参加ください。

<詳細>

日程：3月13日(日) 14:00～16:00 / 3月27日(日) 14:00～16:00

※途中休憩含む

定員:各日15名(要予約) 会場:カルチャーエリア 参加費:500円 持ち物:筆記用具
講師:河地 修先生(東洋大学名誉教授) ※テキストはプリント資料を配布いたします

※前回参加された方は、その時のプリント資料を持参してください。

お持ちでない方へはご用意いたします(200円)



自然な解決法のご提案 ～純粋な精油を活用して～

天然で純粋な精油(エッセンシャルオイル)は、心にも身体にも優しく働きかけてくれます。色々な心配事も多い時期ですが、安全な精油を生活の色々な場面に取り入れ、心と体両面ともに元気UPを楽しく作っていきませんか？



<詳細>

3月4日(金)14:00～15:00

定員:10名(要予約) 会場:カルチャーエリア
講師:坂井 土喜先生 参加費:1,200円



いろいろできる！ ゴルフレンジ使い方講座

シュミレーションゴルフの使い方って実はスタンダードな「練習場モード」以外にもいろいろあるのをご存知でしょうか？最近ゴルフレンジを使い始めた方はもちろん、これを機に操作方法を聞いてみたい方必見です！

<詳細>

3月5日(土)13:30～14:00

3月9日(水)18:30～19:00

定員:各日4名(要予約)

会場:ゴルフレンジ個室

講師:浜田 元気 参加費:無料



ひなあられ「箸つまみ」チャレンジ！

2月の節分イベントに続く第2弾★ひな祭りイベント！紙皿から紙皿へ割りばしを使ってひなあられを移動させるゲームを行います。制限時間内にクリアできた方には景品をプレゼント♪ご参加お待ちしております！

<詳細>

3月3日(木)10:00～12:00

14:00～16:00、19:00～21:00

予約不要 場所:フロント横



3月お誕生日会！

2022年よりスタートしました毎月の「誕生日会」参加費無料、パティスリーリアンの焼菓子とお飲み物をご用意させていただきます！簡単なゲームや、3月にまつわる雑学脳トレクイズなど交流を楽しみましょう♪お申込みは当日のお昼までOK！3月生まれのお客様、ご参加をお待ちしております(^^)

<詳細>

3月19日(土)15:30～16:30 場所:2階カフェテリア

参加費:無料(焼菓子、ドリンク付き)

お申込み:フロントにて承ります

※平日デイ会員、ナイト会員の方もご参加いただけます

～3月のスポーツイベント！！～



マジックサークルでエクササイズ！

マジックサークルとは、弾力のあるリングの両側に握れるようにグリップが付いたフィットネス器具です。普段あまり使わない筋肉へのアプローチが可能で、シェイプアップ効果にも、また体幹やインナーマッスルを刺激することも出来るので、基礎代謝を高め、痩せやすい体質へ導くことも期待できます！3月よりグランクラブ初導入の器具です。是非この機会にご参加ください！



<詳細>

3月10日(木)15:00～15:30 / 3月24日(木)15:00～15:30

定員:各日8名(要予約) 会場:2階サブスタジオ 担当:山崎トレーナー

大人気！「ゴルフレッスン」会

女子プロによるマンツーマンレッスン
レベルアップしたい方、初心者の方も大歓迎！
1人ひとりのレベルに合わせて丁寧に指導いたします。
是非この機会にプロの指導を受けてみませんか？

<詳細>

3月10日(木)18:00～20:00

3月12日(土)18:00～20:00

3月14日(月)18:00～20:00

3月26日(土)18:00～20:00

3月27日(日)17:00～19:00

3月30日(水)18:00～20:00



担当:良田 陽子プロ(日本女子ゴルフ協会、小幡郷所属)
会場:ゴルフレンジ個室 お一人様30分枠(要予約)
参加費:3,300円(税込) ※個室打席料込み

サンデーモーニングラン

ランニング好きな方、マラソンにチャレンジしてみたい方、
どなたでも大歓迎です！レベルに合わせて走るコースを
決めていきます。新しい挑戦始めてみませんか？

3月6日(日)、3月20日(日) 9:15～10:15

予約不要 集合:フロント前 担当:酒井トレーナー

※定刻になりましたら出発します



ドラゴンチャレンジウィーク！

どれだけ遠くへ飛ばせるかを競うイベントです。
ゴルフ好きの方、チャレンジをお待ちしております！
目指せ自己ベスト！！

3月19日(土)～3月27日(日)

※詳細は館内掲示板等でご案内いたします



お花見会in若宮公園

グランクラブから歩いてすぐの若宮公園でお花見会を
企画いたします！タイミング次第では満開の桜が
見られるかもしれません♪

詳細は後日館内掲示等でご案内いたします。

3月28日(月)12:30～13:30

初心者・経験者交流卓球

卓球を通して初心者・経験者関係なく交流を
楽しむ時間です！
フリータイム(貸切)としてお気軽にご利用ください♪

<詳細>

3月6日(日)14:00～16:00

3月20日(日)14:00～16:00

会場:4階卓球ルーム ※フリータイム、予約不要

20分エクササイズ！

20分という短い時間ですが、充実度の高い
エクササイズを行います！お気軽にご参加ください♪

「自宅でもできる！有酸素運動ダイエット」

内容:9種類のエクササイズ×2セット行う、
脂肪燃焼系エクササイズ

3月4日(金) 15:30-15:50

「簡単！ダンベルエクササイズ」

内容:ダンベルを使って行う全身エクササイズ
3月18日(金) 15:30-15:50

定員:各日8名(要予約) 2階サブスタジオ

担当:酒井トレーナー

さくらの日！ サイクリングサークルお花見ライド

3月よりサイクリングサークルを再開いたします♪
3/27日「さくらの日」にちなんで、楽しくサイクリング
に行きましょう！もしかしたら満開の桜が見頃かも
しれません……(期待)
「利根川サイクリングロード～エブリパン(前橋)」コース
(約35キロ)

3月27日(日)9:00～12:00

9:00 正面玄関集合

定員:10名(要予約) 担当:酒井・浜田

※途中休憩を入れますので、お金を
各自ご持参ください



大人気！ 「黄土よもぎ蒸し」～顔蒸し＆脚蒸し体験～

漢方薬草のスチームを皮膚から吸収させ、身体を芯から温める
伝統的な民間療法です。上質な100%黄土と100%天然
無農薬漢方で安心安全です。免疫力アップ、基礎代謝アップ、
デトックス、脚のむくみ、ストレス解消、美肌、リラクゼーション効果など！

★実際に参加された方のご感想★

「足のむくみが取れて身体が軽くなりました！」
「全身ポカポカになり、心もスッキリしました！」等

<詳細>

3月9日(水)10:00～18:00

3月14日(月)10:00～18:00

定員:各日8名(お一人様1時間枠) 2階パーソナルルーム

講師:青木 ひろよ先生 参加費:3,000円

持ち物:ハーフパンツ、タオル、水分補給用ドリンク

- ①カウンセリング
- ②お着替え
- ③顔蒸し(5分程)
- ④脚蒸し(15分～20分)
- 合計40分～45分



※オプション:肩マッサージ10分500円